Rok I. Kraków, dnia 1. października 1897. **Nr. 10.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.

W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50

W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

O BIEGU.

ZEBRAŁ

E. KUBALSKI.

(Dokończenie).

Biedz można albo na palcach, albo na całych stopach, nigdy jednak na piętach, na które następujemy jedynie przy chodzie; przyczem musimy już nogę pozostawić dłużej na ziemi, zanim cała stopa jej dotknie, podczas gdy w biegu rozchodzi się właśnie o to, aby stopę jaknajprędzej oderwać od ziemi i odbić się nią jaknajsprężyściej.

Naturalnie tak do biegu szybkiego, jak i na wytrzymałość, potrzebne jest powolne wyćwiczenie, przygotowanie czyli t. zw. w języku sportowym training. Każdy jednorazowy wysiłek bez poprzedniego przyzwyczajenia organizmu jest szkodliwy, bo zamiast ten organizm wzmacniać, osłabia go. Czy to chodzi o krótki bieg dystansowy, gdzie trzeba wyładować w jednej chwili cały zapas energii i sprężystości, czy też o bieg na wytrzymałość, wymagający zastosowania pewnej średniej a jednostajnej szybkości, biegający musi najpierw przebiedz kilkakrotnie całą lub przynajmniej połowę mety i ćwiczenie to powtarzać codziennie przez dłuższy przeciąg czasu.

W myśl tego, cośmy poprzednio powiedzieli o wpływie biegu na rozwój płuc i o ich decydującym udziale w zwycięstwie ścigającego się, stanowi też regulacya oddechu pierwszą i najważniejszą podstawę trainingu. Oddechać równo a spokojnie, oto pierwsza za-

sada. Z początku bieg męczy i wywołuje przyspieszony oddech, lub nawet zupełne jego zatamowanie; w miarę jednak ćwiczenia płuca wzmacniają się, rozszerzają i działają w umiarkowanem i powolniejszem tempie. Przy metach krótkich od 60—100 metrów wskazanem jest nawet, przebywać je jednym tchem. Krótkość przestrzeni i czasu dozwala na jednorazowe silne zaczerpnięcie powietrza, które przez ciąg biegu wystarczyć powinno. Bieg wytrzymały na dalekość z natury rzeczy wyklucza takie experymenta. Tu już musi się zważać na pewną jednostajną i przeciętną szybkość i na jednostajne oddechanie, tak, aby one pozostawały ze sobą w zgodzie i pewnym oznaczonym stosunku. Przyjęto też powszechnie liczyć na każde trzy kroki biegu jeden oddech. Szybsze oddechanie jest wadliwe i doprowadza do rychłego sforsowania.

Ogromnie ważną jest kwestya hygieny. Ścigający powinien być sytym, lecz nie najedzonym. Pełny żołądek przeszkadzałby tu bowiem tak jak w każdem ćwiczeniu fizycznem, a nawet w pracy umysłowej ściągając ku sobie obfity zapas krwi, potrzebnej do funkcyi trawienia i paraliżując całą swobodę ruchu. Użycie alkoholów i tytoniu jest szkodliwe, wobec czego wszelkiemu sztucznemu podnieceniu nerwów stanowczo sprzeciwić się należy.

W związku z biegiem zostaje kwestya urządzenia i długości mety. Meta biedz może po linii prostej, bądź też owalnie. Ta ostatnia dogodniejsza jest o tyle, iż urządzona np. w zamkniętej arenie, pozwala widzowi śledzić biegnących przez cały czas gonitwy; niestety urządzenie odpowiedniego terenu wymaga znacznych kosztów i zachodu i zależy od lokalnych warunków technicznych. Ze względu na długość rozróżniamy mety krótkie i dłuższe. Pierwsze zaciągają się w granicach od 75—100 łokci, (68·6 m. do 365·6 m.), a klasyczną jest meta na 100 łokci, względnie zaś u nas na 100 metrów. Dłuższe mety zależą od woli i wytrzymałości współzawodników.

Obecnie zagraniczne towarzystwa gimnastyczne, a głównie Amerykanie, Anglicy i Niemcy uprawiają bieg jako rodzaj sportu z przeróżnemi odmianami.

Prócz poprzednio wymienionych, urządzają oni jeszcze bieg z płotami (Hurdle-race) na przestrzeni np. 120 łokci ($109^2/_3$ m.), przeciętej dziesięciu płotami, wysokimi każdy na $106^2/_3$ cm; bieg z przeszkodami (Steeple-chase), meta dwie mile angielskie = 3218 m., z płotami i rowami; wreszcie bieg »dowolny« (go-as-you-pleaseraces, dosłownie: »jak chcecie biegać«), w którym uczestnicy mogą biegnąć lub iść bez określonego dokładnie sposobu przez przeciąg

np. sześciu dni i nocy, oczywiście z pewnymi niezbędnymi przystankami dla wypoczynku. W biegu takim np. osiągnięto 600 mil ang. = 982 klm. przy 112 godzinach pochodu, a 29 godzinach spoczynku.

Nie będę tu wspominał o różnych rodzajach biegu, jakie wymyślili pomysłowi specyaliści niemieccy; bieg tyłem, pochód na rękach i jednej nodze lub na czworakach, bieg we workach i t. p., nie mają wielkiego znaczenia dla gimnastyki i przechodzą raczej w kategoryę gier lub igrzysk. Natomiast na zakończenie pozwolę sobie przytoczyć cyfry wskazujące najwyższe rekordy wedle wyników podanych przez zagraniczne pisma fachowe. I tak przebyło przestrzeń:

91·4 m.	w minutach 9·25 s.,	przeciętna szybkość	100 m. w m.	10·12
201·0 »	» 22·5 »	» »	100 » »	11·19
402·0 »	» 48·5 »	» »	100 » »	12·0
6436·0 »	w 19 m. 36·0 »	» »	100 » »	17·1
23744·0 »	w 1 g. 28 m. 6·0 »	» »	100 » »	22·8

Wspaniały rekord na długie mety zdobył sobie Anglik Tomas, który przebiegł 10 mil ang. = 16 klm. 93 metra 53 minutach i 9 sekundach, następnie 13 mil ang. = 3 $^1/_5$ zwykłej mili w 1 godzinie, 27 minutach 11 $^3/_5$ sekund.

U nas w obecnej chwili, choć towarzystwa polskie gimnastyczne nie biorą udziału w zagranicznych popisach — uprawia się bieg, bądźto jako część składowa pentatlonu i innych ćwiczeń i zabaw towarzyskich, bądź też samodzielnie jako bieg na wytrzymałość.

Osiągnięte w tym kierunku wyniki świadczą chlubnie o tej rozwijającej się gałęzi ćwiczeń gimnastycznych. I tak na zlocie Sokolstwa polskiego w Krakowie przebiegł d. Kirkor przestrzeń 100 m. w 12 sekundach; zaś zwycięzca w urządzonych niedawno biegach dystansowych d. Sielski przebył 5 klm. w 19 minutach 20 sekundach.

Pozostawałoby chyba jeszcze do życzenia, aby bieg powolny czyli ciągły, jak go nazywa dr. Fran. Schmidt, wprowadzić jako część składową do planu gimnastyki obowiązkowej, do czego nasze boiska szczególnie w porze letniej wybornie się nadają.

Reasumując powyżej skreślone uwagi muszę jednak zastrzedz się, iż nie mam na myśli tworzenia nowego sportu, zamkniętego w sobie kółka zawodowców, szybko-biegaczy. Nie można nieprzyznać biegowi jego poważnego stanowiska w rozwoju fizycznym ciała, ale tylko o ile uprawia się go w sposób mierny i racyo-

nalny. Poświęcenie się wyłącznie temu sportowi spacza, jak każda jednostronność, wychowanie cielesne człowieka, które jedynie przez gimnastykę pojętą w najszerszem tego słowa znaczeniu a obejmującą całokształt ustroju mięśniowego należycie rozwijać się może. Naturalnie trudno być mistrzem we wszystkich zawodach i działach gimnastyki — a każda jednostka czując w sobie szczególną zdolność w pewnym kierunku, kształci ją i rozwija. Po za tem jednak kolarz niech uprawia ćwiczenia gimnastyczne, gimnastyk niech biega lub wiosłuje; gdyż my nie chcemy, aby nasze społeczeństwo, aby nasze Towarzystwa gimnastyczne składały się z wytrenowanych specyalistów, ale z ludzi wyrobionych wszechstronnie o estetycznej harmonii siły i kształtów.

Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki

zebrał

Dr. med. M. Doliński.

(Dokończenie).

W końcu wypada nam jeszcze zastanowić się nad wpływem gimnastyki na ustrój nerwowy, do którego należą: mózg, móżdżek, rdzeń i nerwy. Wobec dzisiejszego stanu nauki przyjąć należy, iż mózg w ogóle jest siedzibą psychicznego i fizycznego życia pojedyńczych jednostek; koniecznem zaś tego następstwem jest, że tak jedno jak i drugie musi w pierwszej linii od mózgu we wielkiej być zależności.

Ponieważ w naturze nigdzie nie spotykamy takiego wypadku, żeby przyczyna (akcya) wywołująca jakiś skutek była wolna od wpływu tego na siebie (reakcyi), dlatego też musimy się na to zgodzić, że jeżeli z jednej strony wszystkie objawy życia są zależne od czynności mózgu, to z grugiej strony musi to życie na odwrót wywierać dosyć znaczny wpływ na mózg a nawet musi z czasem wyryć na nim niezatarte piętno.

Gdy więc praca umysłowa biorąc przewagę nad pracą fizyczną powstrzymuje rozwój fizyczny ciała ludzkiego tak też i praca fizyczna, a więc i gimnastyka, gdy weźmie przewagę nad pracą umysłową, musi niekorzystnie na nią wpływać. Do tego przekonania doszli ludzie już bardzo dawno, a cała kultura grecka miała na celu zaprowadzić w wychowaniu równowagę pomiędzy życiem umysłowem a fizycznem.

I fizyologicznie można także udowodnić, że nadmierna praca fizyczna nie sprzyja rozwojowi umysłowemu, za którego siedzibę

będziemy mózg uważali, a odwołać się tu muszę na poprzedni ustęp o trawieniu. Pracujące bowiem mięśnie będąc ciągle w stanie czynnym, będą potrzebowały bezporównania znacznie więcej materyału odżywczego aniżeli w zwykłych warunkach, a skutkiem tego nie stanie pokarmu dla innych części ciała a więc i dla mózgu.

Oto byłyby w krótkości zebrane szkodliwe wpływy nadmiernej gimnastyki na ustrój ludzki. Lecz muszę się tutaj zastrzedz raz jeszcze, że za punkt wyjścia wziąłem organizm całkiem zdrowy, rzecz jasna, że ustrój chory prędzej i łatwiej rozmaitym uszkodzeniom podpadnie. A że zaś człowiek nie tworzy zbioru kilku odrębnych od siebie niezawisłych organów, dlatego samo przez się wynika, że zmiany nieprawidłowe, wywołane przez nadmierną gimnastykę w którymkolwiek organie, nie ograniczają się tylko na nim samym, lecz wywołują zmiany w innych.

Pozostałoby tylko jeszcze określić co uważać należy za nadmierną gimnastykę i kiedy właściwie trzeba przestać ćwiczyć, by nie wyjść po za odpowiednie granice?

Otóż nadmierna gimnastyka może być dwojakiego rodzaju, albo odpowiednia jednostka ćwiczy dzień w dzień po kilkanaście nawet godzin i to przez długi przeciąg czasu, np. zawodowy cyrkowiec (próby i przedstawienia), albo też ktoś dorwawszy się raz do ćwiczeń w mniemaniu, iż przez to najlepiej się sam sobie zasłuży, ćwiczy chociaż tylko dwa lub trzy razy tygodniowo i to tylko po kilka (2—3) godzin, ale zato z takim zapałem, że o wszystkiem zapomina. Ten to ostatni rodzaj zapaleńców jest w stosunkach naszych sokolich najczęstszy, i nieraz zdarzyło mi się widzieć młodzieńców, którzy przyszedłszy do sali ćwiczebnej nie pominęli ani jednego przyrządu, by na nim nie przerobić swych wszystkich ćwiczeń, którzy obok tego nie pominęli całej seryi ciężarów a na dodatek po tem, zmęczeni, zziajani nie urządzali jeszcze zawodów szczególnie w podnoszeniu się na poręczach, co ostatnie prawie powszechnie pompowaniem się nazywa.

Pierwszy rodzaj przeciążenia gimnastycznego różni się tem od drugiego, iż tylko dla znacznie mniejszej liczby osób jest dostępny i przeto mniej szkodliwy, a drugi dostępny dla wszystkich może być dla ogółu bardzo szkodliwym i przeciw niemu głównie powinny występować towarzystwa gimnastyczne.

Granica zaś kiedy kto ma przestać ćwiczyć nie da się dokładnie oznaczyć, jest jednak w naturze każdego człowieka położony hamulec a jest nim zmęczenie. Lecz tutaj muszę zwrócić uwagę, że nie wtedy już trzeba przestać ćwiczyć gdy czujemy że się zaczynamy męczyć; granica dopiero zaczyna się tam gdzie uczucie zmęczenia zaczyna być nieprzyjemne, gdzie musimy się prawie zmuszać do wykonania jakiegoś ćwiczenia, oczywiście nie można tego mięszać z lenistwem.

PRZYKŁADY.

A. ŁĘCZKI.

Wytrzymania

ułożył H. Gąsiorowski.

ZASTĘP IV.

1. Podpór równoważny (nogi nad ziemią ku piersi ugięte) wewn. rąk.
2. Podpór równoważny zewn. rąk.
3. Poziomka pr. n. (l. ugięta, oparta palcami o ziemię).
4. Poziomka l. n. (pr. ugięta, oparta palcami o ziemię).
5. Jak 3, tylko pr. n. zewn. pr. ręki.
6. Jak 4, tylko l. n. zewn. l. ręki.
7. Poziomka pr. n. (l. ugięta nad ziemią).
8. Poziomka l. n. (pr. ugięta nad ziemią).

ZASTĘP III.

1. Podp. równoważny — l. n. wewn. rąk, pr. n. zewn.
2. Odwrotnie jak 1.
3. Poziomka l. n. wewn. rąk — pr. n. skurczona zewn.
4. Poziomka pr. n. wewn. rąk — l. n. skurczona zewn.
5. Poziomka l. n. zewn. rąk — pr. n. skurczona wewn.
6. Poziomka pr. n. zewn. rąk — l. n. skurczona wewn.
7. 3 i 4 naprzemian.
8. 5 i 6 naprzemian.

ZASTĘP II.

1. Poziomka 2 nóż spojona wewn. rąk.
2. Poziomka 2 nóż okroczna w pr.
3. Poziomka 2 nóż okroczna w l.
4. Poziomka 2 nóż spojona wewn. rąk (nogi rozkrocz i skrzyżuj).
5. Stanie na głowie.
6. Waga z oparciem na obu łokciach.
7. Waga z oparciem na pr. łokciu.
8. Waga z oparciem na l. łokciu.

ZASTĘP I.

1. Poziomka 2 nóż rozkroczna (zewn. rąk).
2. Poziomka 2 nóż spojona wewn. r. ze zmianą w rozkroczną.
3. Poziomka 2 nóż rozkroczna ze zmianą w spojoną wewn. r.
4. Stanie na głowie — l. r. w bok.
5. Stanie na głowie — p. r. w bok.
6. Waga z oparciem na pr. łokciu ze zmianą na l. łokciu.
7. Stanie na rękach o ramionach prostych.
8. Waga wolna.

B. DRABINA POZIOMA.

Pochody, poskoki

ułożył St. Michalski.

ZASTĘP IV.

1. Nachw. za boki — pochód wprzód o ram. prost. dostawnie.
2. Nachw. za boki — pochód wstecz o ram. prost. dostawnie.
3. Nachw. za boki — pochód wprzód o ram. prost. dostawnie z podnoszeniem nóg równoimiennie.
4. Nachw. za 1 bok — pochód w bok o ram. prost. dostawnie.
5. Nachw. za boki — pochód wprzód o ram. prost. dostawnie ze skurczem nóg równoimiennie.
6. Nachw. za boki — pochód wprzód o ram. prost. przestawnie ze zwrotem tułowia.
7. Nachw. za boki — pochód wstecz o ram. prost. dostawnie ze skurczem nóg równoimiennie.
8. Nachw. za 1 bok — pochód w bok o ram. prost. dostawnie z podnoszeniem nóg.
9. Nachw. za szczebel — pochód wprzód o ram. prost. dostawnie.
10. Nachw. za boki pochód wstecz o ram. prost. przestawnie z podnoszeniem obu nóg rownocześnie.

ZASTĘP III.

1. Nachw. pr. r. za bok, l. r. za szczebel — pochód wprzód o ram. prost. dostawnie.
2. Nachw. l. r. za bok pr. r. za szczebel — pochód wstecz o ram. prost. dostawnie.
3. Nachw. za szczebel — pochód wprzód o ram. prost. przestawnie.
4. Nachw. za 1 bok — pochód w bok o ram. prost. przestawnie.
5. Podchw. za szczebel — pochód wstecz o ram. prost. dostawnie.
6. Nachw. za boki — pochód wprzód o ram. ugiętych dostawnie.
7. Nachw. za 1 bok — pochód w bok o ram. ugiętych dostawnie.
8. Nachw. za boki — pochód wstecz o ram. ugiętych dostawnie.
9. Nachw. pr. r. za bok, l. r. za szczebel — pochód wprzód o ram. ugiętych przestawnie z poziomką 1 nóż.
10. Nachw. za boki — pochód wstecz o ram. ugiętych przestawnie z podnoszeniem nóg równoimiennie.

ZASTĘP II.

1. Nachw. za 2 szczeble (pobok drabiny) — pochód w bok o ram. ugiętych dost.

2. Chwyt pr. r. za bok od zewn., l. r. za 2 bok od wewn. – pochód w przód o ram. prost. przest.

3. Nachw. za szczeble — pochód w przód o ram. ugiętych przest.

4. Podchw. rozpięty za szczeble (pobok) — pochód w bok o ram. prost. z pół obrotami.

5. Nachw. za boki — poskok wprzód o ram. prost.

6. Nachw. za boki — poskok wstecz o ram. prost.

7. Nachw. za 1 bok — poskok w bok o ram. ugiętych.

8. Nachw. pr. r. za szczebel, podchw. l. r. za bok — pochód w przód o ram. ug. przestawnie.

9. Nachw. za boki — poskok w przód o ram. ug. z poziomką 2 nóż.

10. Nachw. za boki — poskok wstecz o ram. ug. z poziomką 1 nóż.

ZASTĘP I.

1. Nachw. l. r. za bok, pr. r. za szczebel — poskok wprzód o ram. ug. z poziomką 2 nóż.

2. Podchw. za 1 bok — poskok w bok o ram. ug. z poziomką 1 nóż.

3. Nachw. pr. r. za bok, l. r. za szczebel — poskok wstecz o ram. ug. z poziomką 1 nóż.

4. Chwyt pr. r. za bok od zewn., l. r. za 2 bok od wewn. — poskok wprzód o ram. ug. ze skurczem i rzutem nóg.

5. Chwyt l. r. za bok od zewn., pr. r. za 2 bok od wewn — poskok wstecz o ram. ug. z podnoszeniem nóg.

6. Nachw. za boki — pochód wprzód w zwiesz. przewrotnem.

7. Nachw. za szczebel — poskok wprzód o ram. ug.

8. Nachw. za boki – poskok wprzód z wywijaniem (w przednim zamachu).

9. Nachw. za boki — poskok wstecz z wywijaniem (w tylnym zamachu).

10. Nachw. za boki poskok wprzód z wywijaniem (w przednim wielki poskok wprzód — w tylnym mały wstecz).

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« nr 9 zawiera: Serce Naczelnika. — Zlot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach (c. d.). — Sprawy Związku pol. gim. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy Związku polskich gimnast. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika. -- Konkurs. — Od Redakcyi.

»Koło« nr 17 zawiera: Rower Swatem. Komedya dra Rafa. — Z Zakopanego. — Sprawozdanie z wyścigu drogowego Przemyśl-Mościska. — Korespondencye. — Tory Królestwa. — Kronika Warszawska. — Słówko do wyścigowców. Wyjaśnienie p. Mańkowskiego w sprawie odeskiej afery. — Notatki

z podróży na kole, nap. Wł. Mianowski. — Rady i wskazówki. — Budowa toru lwowskiego Klubu cyklistów, nap. Fr. Maksymilian Huber. — Kronika.

»Koło« nr 18 zawiera: Rower Swatem (c. d.). — Polowanie ze skrawkami. — Części składowe koła. — Wycieczka na kole z Wiednia wzdłuż Dunaju, nap. W. Krzepowski. — Korespondencye. — »Cyklista«, wyścig damski i »Koło«. — Tory Królestwa. — Dynasy. — Kronika Warszawska. — Kronika.

»Sokol« nr 9 zawiera: O telocviku despělych shlědiste lekařského (dok.). — Přispěwky k dějinám telocviku. — Nutnost a vliv cricěni tělesných na ducha člavěka, p. J. K. — Nasě tělocwičny. — Cwičeni polic a cwičeni na bradlech, dr med. F. A. Sz. — Vývoj šknlskégo tělocviku v Rakonsku. — Slavnost svěceni praporu »Dušaua silného« w Bělehradě srbském. — Kterých spolků členem ma býti každý Čech? — Sokolstvo w Královstvi Českém r. 1896, p. W. K. — Sokolstvo w Praze a okoli r. 1896 p. W. K. — Besidka Sokolská. — Literatura. — Různé správy.

»Vestnik Sokolsky« nr 24 zawiera: Úkoly Sokola ve vežejném životě. — Statistika jednot sokolských v Kralostwi Českém koncem r. 1896. — Cwičebni Večery. — Methodika tělocwiku sokolského, p. J. K. — Zprávy. — Různosti.

»Věstnik Sokolský« nr 25 zawiera: O vychově dorostu v jednotách sokolských. — Statistika jednot sokolských. — Statistika jednot sokolských koncem r. 1896. — Zpravy. — Cwičebni Večery. — Methodika tělveviku sokólského (c. d.). — Různosti.

KRONIKA.

Rocznica powstania legionów. W niedzielę d. 19 września b. r. święcono w Bochni za inicyatywą tamtejszego »Sokoła« stuletnią rocznicę utworzenia legionów polskich Dąbrowskiego. W uroczystości wzięły udział liczne gniazda okręgu krakowskiego a nadto deputacye z innych towarzystw sokolich; pokaźna tedy drużyna była obecna na mszy św. i przy odsłonięciu tablicy pamiątkowej, jako też przy złożeniu wieńców w miejscu rodzinnem Dąbrowskiego we wsi Pierzchowce pod Bochnią.

Piękna ta uroczystość pozostanie jednem z najpiękniejszych wspomnień dla jej uczestników, zwłaszcza zaś chwila, gdy wszystkie stany przy ustrojonym kwieciami pomniku Dąbrowskiego odśpiewały pieśń serdeczną, którą jego legiony do nas przyniosły: »Jeszcze polska nie zginęła« Prawie wszystkim w tej podniosłej chwili ze wzruszenia oczy łzami zaszły — w miarę jednak śpiewania dalszych strof uśmiech radości rozweselał twarze; mimowoli bowiem na widok zebranych wszystkich stanów w niezamąconej zgodzie i jedności nadzieja lepszej przyszłości — żal za przeszłością, w radość przemieniała.

Zlot w Tarnopolu zapowiedziany na początek lipca b. r. nie odbył się. Jak się od naszego sprawozdawcy dowiadujemy, odwołano go z powodu małej ilości zgłaszających się do udziału w ćwiczeniach. Smutny to objaw apatyi, skoro nawet na tak rzadko odbywającą się uroczystość nie znalazło się tylu ochotników, by można było urządzić publicznie ćwiczenia okręgu. Widoczny to już brak poczucia obowiązku na szczęście w naszem Sokolstwie coraz rzadszy.

Zawody czterech oddziałów gimnastycznych Sokoła krakowskiego odbyły się w niedzieię 25 września b. r. na drodze prowadzącej ze Zwierzyńca do Bielan oraz na Wiśle w miejscu do drogi tej równoległem. Celem tych zawodów które miały miejsce na przestrzeni 5 kilometrów było wyprobować wytrzymałość ludzi i koni a zarazem wykazać różnicę szybkości pojedynczych oddziałów.

Rezultat był następujący: z pieszych przybył do mety pierwszy Sielski (19 m. 20 sek.), drugi Włodarczyk (21 m. 30 s.), trzeci Pałasiński (21 m. 55 s.); — z wioślarzy przybyła pierwsza do mety osada Mierzwińskiego (w 19 m. 32 s.), złożona ze sternika Gędłka oraz z załogi Stypkowkiego, Jurkowskiego, Tislera i Wilczyńskiego; w oddziele konnym otrzymał palmę pierwszeństwa Matejko (15 m. 50 s.), drugim był Janowski (15 m. 52 s.), trzecim dr. Slęk (15 m. 59 s.); z kolarzy przybył pierwszy do mety Ziembicki (10 m. 30 s.), drugi Szczurkowski (10 m. 40 s.), trzeci Rudawski (11 m.).

Z zestawienia wynika, że pierwszy kolarz potrzebował do przebycia przestrzeni 5 kilometrów 10 m. 30 s. — konny 15 m. 50 s. a więc o 5 m. 20 s. więcej, pieszy 19 m. 20 s. czyli o 8 m. 50 s. od kolarza więcej a wreszcie wioślarze 19 m. 32 s. czyli 9 m. 2 s. więcej. Stosunkowo najlepiej wypadł bieg pieszy, gdyż różnica czasu odnośnie do kolarzy i do konnych wcale była niewielka. Co do konnych, to zauważyć należy, że tylko pół drogi wolno było pędzić cwałem, resztę należało odbyć kłusem spracerowym, dlatego to czas uzyskany nie jest zbyt świetnym, co zresztą i tem się da wytłómaczyć, że do zawodów nie użyto wcale koni wyścigowych lecz zwykłe szkolne konie, własnością Sokoła krakowskiego będące.

Wielkie nieszczęście spotkało w ubiegłym miesiącu twórcę parku dla ćwiczeń i zabaw młodzieży prof. dr. H. Jordana a wraz z nim i tę część społeczeństwa, która gorliwie zajmowała się losem instytucyi znanej w całym kraju i za granicą pod nazwą »Parku Jordana«.

Oto wieczorem w dniu 20 września b. r. zgorzał do szczętu z niewiadomej przyczyny pawilon główny, w którym przechowywano liczne przyrządy gimnastyczne i przybory do gier i zabaw. Pomijając dotkliwą stratę materyalną, pożar ten zniszczył także wszystkie pamiątki do założenia i istnienia parku się odnoszące i tem wyrządził prawdziwie niepowetowaną klęskę tem więcej, że ofiarą padły także liczne zapiski statystyczne od początku założenia parku prowadzone, a mogące w niejednym miłośniku ćwiczeń fizycznych żywe wzbudzić zainteresowanie.

Nieszczęśliwy ten wypadek wywołał szczery i powszechny żal, który jak się dowiadujemy nie ograniczył się na samem współczuciu, lecz dzięki kilku dobrze myślącym ludziom wzbudził ochotę przyjścia w pomoc tej instytucyi prywatną ofiarnością. W wykonaniu tej myśli powstał w Krakowie komitet, który zajął się zbieraniem składek mających służyć na zakupno nowych przyrządów i przyborów. I grono Sokoła krakowskiego nie pozostało w tyle za innymi lecz postanowiło urządzić wieczorek gimnastyczny, który odbędzie się w październiku, a z którego dochód na ten sam cel zostanie obrócony.

Tarnów pozyskał nowego kierownika dla swego Towarzystwa w osobie byłego naczelnika Sokoła w Tarnopolu, Dubelskiego. Spodziewamy się po nim, że cokolwiek zaniedbane gniazdo Tarnowskie znaną swą energią i pracą do życia pobudzi i do kwitnącego doprowadzi stanu a sam wkrótce dorobi się sympatyi, jaką cieszył się przez cały czas swego pobytu w Tarnopolu.

Statystyka Sokolstwa czeskiego. Wedle sprawozdania zamieszczonego w Nrze 25 czasopisma »Vestnik Sokolsky« liczył Związek Sokoli w Czechach z końcem 1896 roku 342 towarzystw, podzielonych na 15 żup (okręgów).

Liczba członków wynosiła 34.891, z czego było 9140 ćwiczących nie licząc w to 1159 naczelników i nauczycieli oraz 451 przodowników.

W porównaniu z rokiem 1895 wzrosła liczba o 29 nowo założonych gniazd, zaś liczba ćwiczących o 668 członków.

Może kilka tych dat, które jasno wykazują, jak nam daleko jeszcze do naszych pobratymców Czechów, u których w roku zeszłym na 10.655 mieszkańców wypadało jedno towarzystwo gimnastyczne, a na 105 obywateli czeskich jeden członek »Sokoła« — zachęcą kogo z czytających do pilniejszej i energiczniejszej pracy około rozwoju i rozrostu naszego Sokolstwa.

Serbia budzi się od jakiegoś czasu do ruchu i za przykładem innych słowiańskich narodów uprawa ćwiczeń fizycznych na coraz szerszą rozwija się tam skalę. Najlepszym dowodem tego była uroczystość poświęcenia sztandaru

Towarzystwa gimnastycznego »Dusana silnego« jaka się w dniach 13 i 14 lipca w Belgradzie odbyła, a przy której to sposobności miał miejsce zlot gimnastyków serbskich, połączony z pierwszemi publicznemi ćwiczeniami. Wzięło w nich udział wprawdzie tylko kilkudziesięciu ćwiczących, mała ta jednak liczba da się usprawiedliwić tem, że Serbowie na tem polu stawiają dopiero pierwsze kroki i to od niedawnego czasu. Oprócz ćwiczeń wolnych laskami, do których stanęło 56 uczestników, wykonano zawody w skoku w dal, na drążku, poręczach i koniu; nadto przeprowadzono systematyczną szkołę zapasów szwajcarskich oraz szermierki, przy której uderzał zwłaszcza sposób trzymania ręki lewej, różny od naszego tem, że ręka nie spoczywa ugięta na krzyżach, lecz zwiesza się wyprostowana, przylegając ściśle do ciała. We wszystkich tych ćwiczeniach znać było wielkie przygotowanie i pracę, zbiorowe jednak raziły niejednostajnością stroju.

Spodziewać się należy, że pierwszy ten występ publiczny przyczyni się wielce do ożywienia ruchu na polu ćwiczeń fizycznych i wielu mu zwolenników w Serbii przysporzy.

Jako goście brali w opisanej uroczystości udział Czesi, Chorwaci i t. d.

Egzamin państwowy na nauczycieli gimnastyki do szkół średnich i seminaryów nauczycielskich złożyli przed tutejszą c. k. komisyą egzaminacyjną druhowie: Chomicki Włodzimierz, Hamburger Alfred i Troszkiewicz Antoni (wszyscy trzej z odznaczeniem) ze Lwowa, Kuzian Julian z Jasła, Kuczera Teofil z Brodów, Kwiatkowski Romuald z Tarnopola, Mazur Józef ze Stanisławowa, Timler Adam z Bochni, Wojnarowski Józef z Tarnowa i Wróblewski Piotr ze Stryja.

Pierwsze zawody pływaków w Krakowie odbyły się z dn. 5-go września w Krakowie za inicyatywą redakcyi naszego pisma. Liczna publiczność zebrana na obu brzegach Wisły śledziła z natężoną uwagą przebieg zajmujących wyścigów. Na dany sygnał rzuciło się siedmiu pływaków w nurty Wisły i rozpoczęła się uparta walka o pierwszeństwo. Rozgrywała się ona w szczególności między trzema współzawodnikami, którzy zaraz z początku naprzód się wysunęli i płynąc tuż za sobą starali się wydostać na czoło i pozostawić przeciwników w tyle. Z powodu płytkiego stanu wody walka była nadzwyczaj uciążliwą i wyczerpującą zwłaszcza zaś koło zamku, gdzie silny prąd znosił płynących w bok, nie pozwalając im płynąć w prost do mety i zmuszając ich do niepotrzebnej straty czasu. Po przebyciu dopiero kolana, które Wisła pod Zamkiem tworzy, mieli współzawodnicy przed sobą przestrzeń mniej więcej równą bez większych prądów, to też podwoili siły, by ustalić wreszcie zwycięstwo. Przypadło ono w udziale Kłosowskiemu, który przestrzeń 600 m. przebył w 9 m. 25 s. Tuż za nim przybył do mety o jednę sekundę później Drozdowski, trzecim był Sielski w 9 m. 35 s. Dodać należy, że wedle warunków wyścigu, sposób pływania był dowolny. Stosownie do tego pierwszy użył sposobu pływania bokiem, drugi t. j. Drozdowski płynął cały czas piersią i wzbudzał zachwyt widzów regularnym tempem i pięknem trzymaniem się, za każdym bowiem ruchem rąk pruł nurty Wisły wydostając się prawie po pas ponad powierzchnię wody. Co do Sielskiego zauważyliśmy, że płynął na przemiany to bokiem to piersią.

Jak się dowiadujemy, zawody te takie wzbudziły zainteresowanie u ogołu widzów, że gdyby nie spóźniona pora, Wisła roiłaby się wkrótce od amatorów sztuki pływania. W łonie zaś członków Sokoła krakowskiego powstała myśl założenia oddziału pływaków. Dotąd zgłosiło się już 20 ochotników; liczba ta niewątpliwie się podwoi do czasu, nim nowy oddział w roku przyszłym rozpocznie swe ćwiczenia na Wiśle.

Dobry przykład. Na ściślejszem posiedzeniu Rady miejskiej w Bochni uchwalono zaprowadzić w tamtejszej szkole żeńskiej gimnastykę obowiązkową, a nauczanie jej powierzyć miejscowemu Sokołowi.

Jest to jak na nasze stosunki wielki postęp, oby tylko inne miasta poszły za przykładem Bochni i u siebie podobne zarządzenia wydały.

W Pilznie miały miejsce w dniu 15 sierpnia doroczne zawody narodowe Czechów w różnych gałęziach ćwiczeń fizycznych. Wyniki tu obecnie osiągnięte,

są z wyjątkiem biegu na 1000 m., przy którym się Rudlowi udało zdobyć rekord (2 m. 46 s.), dość kiepskie, niektóre zaś stosunkowo gorsze od tych, jakie były u nas na zjeździe okręgowym w Wadowicach.

I tak w biegu na 100 m. o mistrzowstwo miasta Pilzna zwyciężył Sernepp z klubu Sparta w $12^{1}/_{5}$ s.

W Wadowicach Nowak nie biegł dłużej jak $11^{1}/_{2}$. Najlepszy skok w wyż (bez użycia mostka) wykonał Janda z klubu Praha. Przeskoczył on 1 m. 48 ct. Ten sam osiągnął także najdalszy rzut dyskiem, mianowicie na 21 m. 10 cm. (U nas Głogowski 23 m.). Natomiast trójskok i bieg na 500 m. wypadły lepiej. Przy pierwszym palmę zwycięstwa otrzymał Havel z klubu »Sparta« za skok na 11 m. 60 cm.

Przy drugim zwyciężył Volf z tego samego klubu, przebywszy przestrzeń 5000 m. w 17 m. 17 s. Jeżeli się ten ostatai rezultat porówna z tym jaki osiągnął Sielski który powyższą przestrzeń w dniu 25 września przebył w 19 m. 20 s., to przyjść się musi do przekonania, że jego czas był bardzo dobrym, naturalnie jeżeli się zważy, że biegł po zwyczajnym nierównym gościńcu, nie zaś po gładkiej arenie.

○ Zawody o mistrzowstwo Ameryki w pływaniu zgromadziły w Chicago 50.000 widzów i licznych pływaków z całego świata chcących ubiegać się o nagrodę. Mimo że z powodu rozmaitych okoliczności najlepszych sił mających już wyrobione imię i sławę brakowało, wypadły rezultaty zawodów świetnie. Podajemy najważniejsze z nich.

W wyścigu na 100 iar. zwyciężył D. B. Remar ze San Francisko, zdobywszy nowy rekord = 1 m. $07^{2}/_{5}$ s. Tę samą przestrzeń w ubraniu przebył jako pierwszy W. C. Göetz w 1 m. $49^{1}/_{5}$ s. W wyścigu na 1 milę ang. = 1·609 m. przybył dr Neuman w 29 m. $24^{3}/_{5}$ s. (rekord) pierwszy do mety, a wreszcie przestrzeń 220 iar. przepłynął D. M. Reeder w 2 m. $51^{3}/_{5}$ s. osiągnąwszy również rekord i zwycięstwo w tym wyścigu.

Sprostowanie: W Nrze 8, str. 98, wiersz 7 od góry zamiast *trzew*, czytaj *krew*.
W Nrze 9, str. 104, wiersz 21 od góry zamiast *w palanta* czytaj *palcaty*.

KONKURS.

Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Dolinie ogłasza konkurs na nauczyciela gimnastyki pod następującymi warunkami:

1. Uzdolnienie do samoistnego kierownictwa ćwiczeń gimnastycznych, tudzież wyrobione i czytelne pismo.
2. Prowadzenie ćwiczeń 2 do 3 godziny dziennie z wyjątkiem świąt i prowadzenie kancelaryi sokolej.
3. Płaca roczna 150 złr.

Podania wnosić należy na ręce Wydziału do d. 15 października 1897 r. W podaniu należy podać uzdolnienie kandydata i dotychczas zajmowane przezeń posady celem umożliwienia Wydziałowi wczesnego postarania się o jakieś uboczne osobno płatne zajęcie dla kandydata.

Sekretarz *Dr Borysiewicz.* — Prezes *Bogdanowicz.*

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.